

## 父亲的鱼市

■ 吴征远

退休的父亲闲来无事,经村委会同意,承包了村子里几口荒废的鱼塘。

父亲首先挖深了鱼塘,又做上一人高的铁丝网,把安全防护做好,然后再搭个茅屋来看护。平常有空的话,他就割些草来喂鱼,没下任何饲料。三口鱼塘中留一口专养野生的土鱼,这种土鱼最大只有三个手指,但母鱼蛋多,繁殖很快,不用下料也很快家族成群。母亲问父亲为啥这样做,父亲说,又不要多少承包费,养些野生土鱼自己吃。野生土鱼粥,那是老家一道脍炙人口的传统营养美食,母亲自然知道,也就不再说什么了。

半年时间过去了,那些野生土鱼就让人惦记了。姑爷的媳妇生第三胎时,胃口不好,奶水很少,愁坏了全家。父亲下网在塘里捕了几斤土鱼拿过去,姑姑拿几条煮粥给媳妇吃,表嫂差点把碗也吃了。第二天姑姑先把几条土鱼略煎一下熬成汤,把鱼骨鱼刺隔开,再把买回的羊肉放进汤里慢炖。表嫂大喊,太好喝了,原来“鲜”就是野生土鱼加羊炖汤啊!

几天后,姑爷赶集回来时顺路来找父亲闲聊。父亲说,无事不登三宝殿,鱼塘在这,网在这,我没空天天给你送鱼,你想媳妇多奶水就自己动手吧。为了大胖孙子,姑爷也不客气了:那我隔天来捕两条,有空咱亲家再伙

说,等会我会发数据上微信群,若有错大家及时更正。每当乡亲们拿到鱼时,父亲总忘不了往他们袋子里再加一条罗非。见到村尾的水兴时,父亲往他袋里加了一条罗非,一条乌鱼。这乌鱼浑身通黑,可是个宝物,一口鱼塘最多只有二三条,今天只捕捉了两条。父亲说,你婶子刚动了手术,拿这条乌鱼回去给她蒸黑枣吃,伤口好快些,水兴感激地多谢了父亲。

父亲又拿来准备好的大袋子,给每个袋子装上十多斤鱼,叫我在亲戚群里呼叫还没到的亲戚们赶快来领鱼。由于多人到塘中捕鱼,鱼塘水浑浊起来,塘虾浮上了水面,停在池塘边上。来看热闹的表婶放下手机,拿起网袋就在鱼塘边捞起来。不一会儿,就捕捞到几斤塘虾,兴奋得她哇哇大叫!

好了,鱼基本卖充分完了,鱼塘边的空地由刚才的热闹逐渐变得冷寂起来。当然,还会有村人来问,十公,还有鱼卖吗?想买两条给我大姐呢?父亲微笑着,又从自家那里匀了两条过去!

父亲的鱼市就这样结束了,和往年的一模一样。一条鱼也到不了鱼贩子手里,到不了镇上。鱼没有卖到好价钱,但父亲的笑容很灿烂!

父亲在微信群里说,春节前再捕另一口塘的鱼,大家到时再来,谁家亲戚有孕妇需要吃土鱼催奶的随时来。村微信群里是一片点赞!

一杯!父亲说,得啦,我是心痛我那妹子!塘基上有青菜,你自己随便摘吧,姑爷笑眯眯地拿起渔网向鱼塘走去!

冬天到了,这是鱼最鲜美的时候。父亲决定在冬至前一天捕一口塘的鱼,另一口留到春节前。他先在村微信群发信息:冬至前一天捕鱼,需要鱼的先预定,3元一斤,每份送一条一斤以上的罗非。在亲戚群里则另加说明:我家冰箱不够大,是我亲戚的记得早点过来拿鱼,拿不动十斤的不要来。哗啦,村微信群一下子热闹起来。市场上的鱼大点的起码五六块一斤,而且大多是喂饲料的。这吃草的生态鱼谁不想吃,大家纷纷报名!

捕鱼那天,几个村民自告奋勇来帮忙,大家协助捕鱼的人慢慢把网牵过去。到了鱼塘的中间,那些鱼可能意识到危险,不停地跳跃,有些直接跃过渔网逃生了。满脸皱纹的父亲微笑着,叫捕鱼的人两边留些空,让部分鱼逃逸而去。网开一面,上天有好生之德,它们明年会长得更大!父亲笑着说。网越拉越近,鱼儿越跳越欢。终于,众人把渔网拉到鱼塘边的一个角落。大伙儿拿着网袋把鱼捕上鱼塘上边的鱼桶里。

捕上来的大多是罗非鱼,还有几斤重的草鱼、鳊鱼。父亲用袋装好鱼,母亲帮忙称重,我用笔记下数目。我对大

从然做自己  
行善惠他人

■ 周华太

退休医师黄新华,自幼受到家庭的熏陶,聆听离休老革命父亲黄传豪的教诲,从业多年秉持“从然做自己,善行惠他人”的初心。

心有从军志的黄新华,放弃高考机会,1979年响应祖国征召参军入伍,受到军旅熔炉的锻炼,在某连光荣地入了党。他责任心强,做事雷厉风行,多次被评为优秀教员、学雷锋标兵。1983年复员回乡。1987年,他调入化州市第二人民医院工作。“医者父母心”的他铭记于心,忠于职守,兢兢业业地践行在这“大爱”的路上,以善行实惠他人。

黄医生平时喜欢锻炼身体,退休后更是钟爱晨运,打太极拳项目是他的挚爱,退休后得到“拳师”唐钰昇的言传身教,一年多时间里,他不但二十四式、四十八式学得深透,身体比退休前棒了。

阿森、廖姐是他的徒弟。为了更好地传授拳法,他同唐师傅等人商量,成立了合江镇太极拳协会。每天七点是会员准时练功的时间。一年内,团队对太极拳四十二式、三十八式太极剑、“软器械”等功夫套路都有进步,身体也棒了。2023年4月,在茂名市举办的武术精英赛中,合江镇太极拳协会组团参赛,获得了团队武德风尚奖、金奖,总共获12金1银、金杯一个的奖励。同年10月21日,参加省举办的第三届演武大会湛江赛区的比赛,该团夺得2金3银10铜的好成绩。

去年,黄医师对学习书法有了兴趣,学习了隶、楷、行草等。大师说过学书法可以使人“聪颖、心灵、手巧、愉悦”。他以古诗词、自作的诗歌、警句、对联为练习的内容。书不离诗,有自勉励志的,有警示,也有喜兴的。形式不拘一格,大方得体就好;正楷、行草不限,优雅可读就好。

以书为乐的黄医师,真正体会到大师说的“聪颖、心灵、手巧、愉悦”的含义,一改过去不大爱说笑的自己也幽默谐趣了。亲朋闻请他赐墨宝时,他笑着说:“有朋自远方来,不亦乐乎!中意的话都可以圆你所愿,何来‘墨宝’之说?”黄医师练字每天少不了半小时。日前,唐师父到其工作室取“墨宝”,师父接过写着“心宽似海可增寿,德高如山能延年”的“墨宝”,激动地说:“我教你习武,你教我写一幅字‘青出于蓝而胜于蓝’好吗?”新华心有灵犀地说:“百岁仍是你的学生。”呵他们师徒俩的幽默话儿,在座的都乐呵呵地笑了起来。

黄医师尊师敬长,虚怀若谷,常年践行“从然做自己,善行惠他人”,令人赞叹不已!

## 父亲(外一首)

■ 黄威奇

你这把胶刀,  
磨得锃亮,  
在这个收藏盒里。  
你挥洒的汗水,  
掉落在这片土地上,  
孕育出如今葱郁的胶林。  
透过浅浅的月光,  
踏寻你走过的足迹,  
欲将满脸的皱纹抚平。  
那精致的线痕,  
渗出伤感的泪水,  
留下岁月的烙印。  
我想牵着你老茧的手,

重回以前的时光,  
在这片胶林里。

母亲

自你当上母亲后  
一直为这个家庭  
操心  
忙碌  
几十年如一日  
无论生活多艰辛  
你都没有流过一滴眼泪  
也许  
你的泪水

只能在黑夜里坠下  
那长满老茧的双手  
是我最熟悉不过  
可是  
我未曾紧紧握住过  
这么多年里  
你并未真正享受过  
属于自己的快乐  
你如同那微弱的烛光  
照亮了至亲至爱的人  
却燃烧了自己

## 保健养生

## 临界高压,依体质早调

高血压属于中医学“眩晕”“头痛”等范畴,平时性子急、饮食不节、嗜酒肥甘都可能导致血压升高。近日,北京中医药大学东直门医院等共同起草的《高血压病治未病干预指南》指出,高血压前期人群,即收缩压120~139毫米汞柱和(或)舒张压80~89毫米汞柱,应根据体质及早进行调理,以达到未病先防的目的。

1.平和质。平和体质是9种体质中唯一健康、没有偏颇的体质,即健康人群。这种体质的人先天禀赋好,后天调养得当,脏腑气血功能正常,所以体态适中、面色红润、精力充沛。但随着年龄越大,平和体质的人越少。调养原则以顺其自然为主,可适当采用中医特色功法疏通经络、顺畅血脉,打太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏等都是不错的选择。

2.气虚质。气虚体质是以气虚、气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态,这类人群平日以疲乏、气短、自汗等表现为主。生活中可多吃些甘温补气的食物,如红枣、桂圆、鸡肉、山药、银耳等。气虚的人多有脾胃虚弱问题,饮食不宜过于滋腻,不能猛补,否则容易脾胃积滞,应选择营养丰富且易消化的食物。此外,不宜进

行高强度体力运动,应选择与身体条件相适应的运动,忌用猛力和做长时间憋气的动作。

3.阳虚质。这类体质的人阳气不足,女性多于男性,尤其是长期爱吃寒凉食物的人较多见,表现为畏寒怕冷、手足不温等虚寒症状,应及早干预,以降低发生相关疾病的风险。生活中以温阳补气为主,可吃些生姜、韭菜等甘温益气的食物,也可吃些牛肉、羊肉等温阳之品,少吃梨、西瓜等生冷寒凉的食物。

4.阴虚质。这类人的精、血等阴液亏损,多有虚火上炎的表现,比如口燥咽干、手足心热等。生活中应少吃辛辣刺激、煎炸、爆炒及性热上火的食物,这些食物极易助热动火,燥液耗阴,可多吃些新鲜果蔬或富含膳食纤维及维生素的食物。

5.痰湿质。痰湿体质多见于肥胖人群,体内痰湿积聚,平时应少吃肥、甜、油、腻的食物。吃饭不宜过饱,忌进食速度过快。建议多吃些水产品,如鱼类、海带、海蜇、文蛤等,谷物及豆类食物中应以扁豆、薏苡仁、赤小豆、山药为主,果蔬类可多吃些冬瓜、白萝卜、芥菜等。

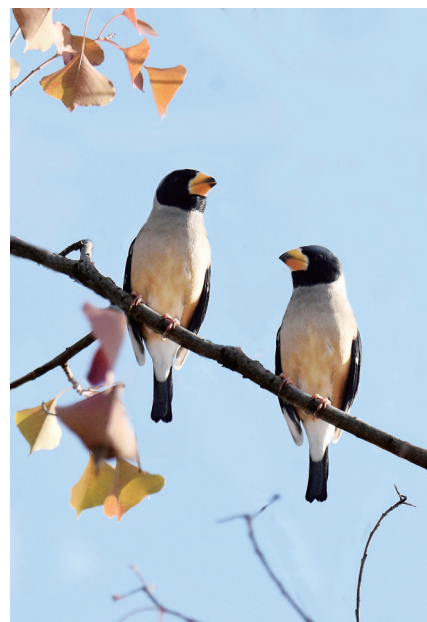
6.湿热质。若水液长期不能正常

排出体外,就容易形成湿热体质,这类体质的人多面色红润、精力充沛。生活中应忌烟酒、辛辣,少吃生姜、羊肉等大热大补的食物,多吃清热泻火的新鲜果蔬,适当饮用凉茶。

7.血瘀质。血瘀体质多见于中老年人,其全身或局部血流不畅,容易发生心血管疾病,多有肤色晦暗、舌质紫黯等表现。日常饮食可多吃些活血的食物,如黑豆、黄豆、丝瓜、玫瑰花,限制盐的摄入量。不宜做高强度运动,尽量采取中小负荷、多次的锻炼方式,如打太极拳、八段锦等。

8.气郁质。这类体质的人气机不畅,多见于中青年,尤其是女性,平时经常神情忧郁、情绪敏感。日常生活中可多吃些有行气解郁作用的食物,如荞麦、小麦、大麦、绿豆,少吃辛辣助热的食物。另外,可通过传统功法调畅情志,推荐八段锦、太极拳等。

9.特禀质。这是一种因先天禀赋不足或后天因素,以及受固定过敏原刺激而形成的体质。这类体质的人更需要保证饮食均衡,避免食用容易引发过敏的食物,少吃生冷、肥甘油腻、辛辣刺激之品,以及腥膻发物。同时,可以增加高蛋白饮食和运动量,以增强机体免疫力。《生命时报》



翘望 ■ 李陶